



10月分 小学校給食予定献立表



三郷市教育委員会 学務課 学校給食室
三郷市立鷹野学校給食センター(西館)

令和8年度

日・曜	献立名 (冷)は冷たいコンテナの献立です	献立の使用食材料	栄養量
			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
木	ごはん	精米、強化米	599
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	はるさめスープ	緑豆春雨、鶏肉、人参、緑豆もやし、○中華用スープストック、醤油、白こしょう、食塩、ごま油	24.8
	コーンしゅうまい(2こ)	コーンしゅうまい【とうもろこし、たまねぎ、でん粉、粉末状植物性たん白(大豆)、パン粉(小麦)、魚肉すり身、豚脂、豆腐、砂糖、食塩、みりん、焼酎、酵母エキスパウダー、小麦粉、粉末状植物性たん白(小麦)、水あめ混合異性化液糖、加工デンプン、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、乳化剤、豆腐用凝固剤】	
	ルーローハンのぐ	豚肉、冷凍ミニ絹厚揚げ【豆乳、でん粉、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油:植物油脂、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤:ビタミンC、ピロリン酸第二鉄】、赤ピーマン、青梗菜、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、にんにく、生姜、酒、上白糖、○オイスターソース、醤油、ばれいしょでん粉、なたね油	
金	ごはん、のりたまふりかけ	精米、強化米、のり玉ふりかけ【いりごま、鶏卵加工品、乳糖、砂糖、小麦粉、食塩、のり、大豆加工品、加工油脂(乳、大豆)、こしあん、さば削り節、みそ、乳製品、チキン、魚介、昆布、鰹節、酵母、海藻カルシウム、パーム油、鶏肉粉末、でん粉、醤油、植物性たん白(大豆)、鶏脂、あおさ、ぶどう糖果糖液糖、抹茶、みりん、イースト、デキストリン、還元水あめ、アミノ酸、カロチノイド色素、ビタミンE、香料(乳)】	662
	ぎゅうにゅう	牛乳	24.3
	よしのじる	鶏肉、木綿豆腐、人参、大根、しめじ、長葱、小松菜、○かつおだし、酒、醤油、食塩、ばれいしょでん粉	
	にくじゃがコロッケ	肉ジャガコロッケ【ばれいしょ、パン粉(小麦、乳、大豆)、たまねぎ、小麦粉、しょうゆ、小麦粉加工品、牛肉、粒状大豆たん白、砂糖、でん粉、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、pH調整剤、ビーフエキス調味料、風味調味料(乳)、着色料:パプリカ粉末・カラメル、調味料:アミノ酸等、香辛料、増粘多糖類】、なたね白絞油	
月	(冷)ツナとひじきのあえもの	○ツナ缶詰、ひじき、玉葱、人参、柚子かつおドレッシング【醸造酢(りんご)、醤油、果糖ぶどう糖液糖、発酵調味料、食塩、ほたてエキス(小麦、大豆)、レモン果汁、ゆず皮、かつお節エキス、ゆず果汁、オニオンエキス、たん白加水分解物(鶏肉、豚肉)、調味料:アミノ酸等、酸味料、香料、増粘剤:キサンタンガム、酸化防止剤:V.E】	614
	コッペパン	小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	オニオンスープ	玉葱、人参、じゃが芋、小松菜、ソテーオニオン【たまねぎ、大豆油】、○コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油	
	だいきずナゲット(2こ)	大豆ナゲット【粉末状植物性たん白(大豆)、植物油(大豆)、粒状植物性たん白(大豆)、砂糖、水あめ、酵母エキス、食塩、香辛料、麦芽発酵調味液、オニオンパウダー、小麦粉、でん粉、コーンパウダー、食塩、大豆油、加工でん粉、ベーキングパウダー、着色料:アナトー】	
火	トマトパスタ	スパゲティ、豚肉、あさり水煮【あさり、食塩、クエン酸】、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、○スープストック、トマトドレッシング【食用植物油脂(大豆)、水あめ、果糖ぶどう糖液糖、たまねぎ、醸造酢、トマトペースト、ぶどう発酵調味料、チキンエキス、食塩、乾燥赤ピーマン、香辛料、調味料:アミノ酸、増粘剤:キサンタン、乾燥バジル】、白こしょう、食塩、なたね油	22.9
	むぎごはん	精米、強化米、米粒麦	682
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ハヤシライス	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、○さいころチーズ、三温糖、○ウスターソース、○トマトケチャップ、○ハヤシルー、○カレールー、○レバーそぼろ、脱脂粉乳、なたね油	
	ミニアメリカンドッグ	ミニアメリカンドッグ【小麦粉、コーンフラワー、砂糖、でん粉:とうもろこし、食塩、粉末状大豆たん白、膨張剤、増粘多糖類、乳化剤、香料、着色料:V.B2、豚肉、鶏肉、食塩、香辛料、ぶどう糖、加工でん粉:タピオカ、保存料:ソルビン酸K、リン酸塩:Na・K、くん液、酸化防止剤:V.C、pH調整剤、発色剤:亜硝酸Na、乳化剤、ミソロウ、大豆油、植物油脂:なたね】	
	(冷)かいそうサラダ	○海藻ミックス、キャベツ、人参、きゅうり、野菜いっぱい和風ドレッシング【食用植物油脂、果糖ぶどう糖液糖、醤油、玉ねぎ、にんにく、赤ピーマン、しいたけ、生姜、醸造酢、発酵調味料、食塩、オニオンフレーク、食物繊維、たん白加水分解物(鶏肉、豚肉)、酵母エキスパウダー、りんご、調味料:アミノ酸等、カラメル色素、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア】	
水	しょくパン、チョコレートクリーム	小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC、チョコレートクリーム【水飴、砂糖、カカオマス、加糖脱脂練乳、ココアパウダー、増粘剤:加工澱粉、ヘム鉄、香料、乳化剤:グリセリン脂肪酸エステル・ショ糖脂肪酸エステル】	620
	ぎゅうにゅう	牛乳	24.2
	チキンスープ	鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、マカロニ、○コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油	
	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ【鶏卵、オリゴ糖、植物油脂(大豆)、食塩、還元水あめ、乳たん白、脱脂濃縮乳、寒天(小麦)、加工デンプン、酸味料、増粘剤、調味料:アミノ酸、着色料(大豆)、pH調整剤】	
	かぼちゃのガーリックソテー	かぼちゃ、なたね白絞油、ベーコン【豚バラ肉、食塩、砂糖、香辛料】、玉葱、にんにく、白こしょう、食塩、なたね油	
木	ごはん	精米、強化米	604
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ちゅうかわかめスープ	鶏肉、わかめ、絹ごし豆腐、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、緑豆もやし、小松菜、○中華用スープストック、白こしょう、醤油、食塩、白炒りごま	
	しろみざかなのあまずあんかけ(2こ)	白身魚天ぷら【すけとうだら、小麦粉、でん粉、食塩、米粉、大豆油、加工でん粉、ベーキングパウダー、乳化剤(大豆)、炭酸水素Na、カロチノイド色素】、なたね白絞油、上白糖、醤油、米酢、ばれいしょでん粉	
	チャーハンのぐ	豚肉、焼き豚【豚もも肉、醤油、砂糖、水飴、食塩、醸造酢、生姜】、○なると、長葱、赤ピーマン、さやいんげん、にんにく、○中華用スープストック、白こしょう、醤油、食塩、ごま油、なたね油	
金	ごはん	精米、強化米	630
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	こんさいのみそしる	豚肉、かぶ、人参、ごぼう、れんこん、長葱、○かつおだし、○白味噌、○赤味噌	
	とうふのひきにくつつまやき	豆腐のひき肉包み揚げ【植物油脂(大豆)、豆乳、豚肉、たまねぎ、粉末状植物性たん白(大豆)、粒状植物性たん白(大豆)、豚脂、パン粉(小麦、乳、大豆)、粉末大豆、小麦粉、砂糖、マヨネーズ(卵、大豆)、食塩、ポークエキス、しょうゆ、香辛料、焼酎、ロースト風味調味料(小麦、大豆)、調味料:アミノ酸、豆腐用凝固剤、香辛料抽出物】、上白糖、みりん、醤油、ばれいしょでん粉	
	せんだいふじゃが	鶏肉、ミニ仙台麩【小麦粉、グルテン、大豆油】、じゃが芋、人参、玉葱、こんにゃく、○和風だし、三温糖、みりん、醤油、なたね油	
火	ごはん、せとふうみふりかけ	精米、強化米、瀬戸風味ふりかけ【ごま、鰯削り節、砂糖、卵顆粒:鶏卵粉末・でん粉・食塩・その他、鰹削り節、味付のり、しょうゆ、みりん、粉末水飴、青のり、調味料:アミノ酸等、アナトー色素、カラメル色素、酸化防止剤:ビタミンC、カロチン色素】	704
	ぎゅうにゅう	牛乳	22.3
	せんべいじる	南部せんべい【小麦粉、食塩、膨張剤:重曹】、鶏肉、人参、大根、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、長葱、小松菜、○かつおだし、みりん、醤油、食塩	
	いもち	いもち【ばれいしょ、加工でん粉、小麦粉加工品、食用植物油脂、砂糖、脱脂粉乳、食塩】、なたね白絞油	
	(冷)はるさめサラダ	○ささみレトルト、緑豆春雨、人参、キャベツ、ねぎごまドレッシング【食用植物油脂(ごま、大豆)、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、はちみつ、醸造酢、食塩、にんにく加工品、ごま、乾燥ねぎ、調味料:アミノ酸、黒こしょう、たんぱく加水分解物(豚肉)、増粘剤:キサンタン、香料製剤】	
水	ごはん	精米、強化米	598
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	ちゅうかだいこんスープ	鶏肉、人参、大根、青梗菜、長葱、○中華用スープストック、白こしょう、醤油、食塩、ばれいしょでん粉	
	にらまんじゅう	ニらまんじゅう【にら、鶏肉、豚脂肪、粒状大豆たん白、しいたけ、でん粉、砂糖、植物油脂、おろしにんにく、調整ラード、食塩、ごま油、鶏ガラスープ(豚肉)、香辛料、小麦粉、粉末状植物性たん白(小麦)、トレハロース、増粘剤:加工でん粉】	
	なすのちゅうかいため	豚肉、揚げなす【茄子、大豆油】、人参、竹の子、○麻婆豆腐の素、醤油、ばれいしょでん粉、ごま油、なたね油	
木	ソフトフランスパン、りんごジャム	小麦粉、ショートニング(大豆)、イースト、砂糖、食塩、小麦たんぱく、モルト、ビタミンC、りんごジャム【糖類:水あめ・砂糖、りんご、酸味料:クエン酸】	606
	ぎゅうにゅう	牛乳	23.3
	コーンポタージュ	玉葱、とうもろこし、うらごしコーン、小松菜、牛乳、○コーンポタージュエース、なたね油	
	チキンナゲット(2こ)	チキンナゲット【鶏肉、粒状植物性たん白(大豆)、パン粉(小麦、大豆)、でん粉、ドロマイト、砂糖、乾燥おから、食塩、香辛料、たん白加水分解物、小麦粉、とうもろこし粉、でん粉(大豆)、デキストリン、クラッカー粉(小麦)、植物油脂、なたね油、パーム油、トレハロース、加工デンプン、膨張剤、重曹、ピロリン酸第二鉄、カロチノイド色素】	
金	ポークチャップ	豚肉、玉葱、キャベツ、しめじ、ピーマン、にんにく、○スープストック、ホールトマト缶詰【トマト、トマトピューレ、クエン酸】、○トマトケチャップ、上白糖、食塩、ばれいしょでん粉、なたね油	600
	ごはん	精米、強化米	
	ぎゅうにゅう	牛乳	
	みそけんちんじる	木綿豆腐、じゃが芋、大根、ごぼう、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、長葱、小松菜、○白味噌、○赤味噌、○かつおだし	
	さばのうめしおこうじやき	鯖梅麹漬【マサバ、液体塩麹:米こうじ・食塩・酒精、ねり梅】	
金	ひじきのにもの	ひじき、鶏肉、人参、白滝、さやいんげん、○和風だし、酒、上白糖、醤油、なたね油	27.6

★注意事項

- ・○印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。
- ・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
- ・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。
- ・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。
- ・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
- ・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。
- ・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター☎048-955-1155)へお問い合わせください。

日・曜	献立名 (冷)は冷たいコンテナの献立です	献立の使用食材料	栄養量	
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
19 月	じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく	649	24.2
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	きのこうどん	鶏肉、しめじ、舞茸、えのき茸、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、長葱、小松菜、酒、上白糖、みりん、醤油、食塩、〇かつおだし		
	コロッケ	コロッケ【ばれいしょ、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、植物油脂(大豆)、ビーフオイル、発酵調味料、粒状植物性たん白(大豆)、乾燥マッシュポテト、牛肉、アミノ酸液(大豆)、肉エキス(大豆、鶏肉、豚肉)、食塩、香辛料、パン粉(小麦・乳・大豆)、でん粉(大豆)、粉末状植物性たん白(大豆)、加工デンプン、増粘剤、炭酸Ca、調味料:アミノ酸等、着色料、乳化剤、ピロリン酸鉄、酸味料、甘味料】、〇中濃ソース		
	(冷)れんこんサラダ	れんこん、人参、ごぼう、きゅうり、白すりごま、和風クリーミードレッシング【食用植物油脂(大豆)、砂糖、醸造酢、醤油、醤油香味液、発酵調味料(小麦)、卵黄、食塩、かつお節エキス(大豆)、調味料:アミノ酸、増粘多糖類】		
20 火	ごはん	精米、強化米	602	24.3
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	さつまじる	鶏肉、人参、じゃが芋、大根、小松菜、長葱、〇白味噌、〇赤味噌、〇かつおだし		
	しのだに	肉入り信田煮【油揚げ(大豆)、鶏肉、たまねぎ、にんにく、でん粉、豚脂、粒状大豆たん白、豚肉、しょうゆ、砂糖、ドロマイト、食塩、酵母エキス、かつお節エキス、香辛料、ピロリン酸鉄、還元澱粉糖化物、みりん、かつお節調味エキス(小麦)、炭酸Na】		
	ほそぎりこんぶのいためもの	豚肉、人参、さやいんげん、昆布、白滝、上白糖、みりん、酒、醤油、なたね油		
21 水	むぎごはん	精米、強化米、米粒麦	648	23.9
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	こえどカレー	鶏肉、さつま芋、人参、玉葱、小松菜、にんにく、生姜、〇さいころチーズ、〇チャツネ、〇カレールー、〇ウスターソース、〇トマトケチャップ、〇カレー用スパイス、なたね油		
	えだまめのふわふわとうふ	枝豆のふわふわ豆腐【たまねぎ、えだまめ、たらすり身、植物油脂、卵白、粉末状植物性たん白(大豆)、豆乳、砂糖、豚脂、食塩、しょうゆ、加工でん粉、グリシン、調味料:アミノ酸、酢酸Na、pH調整剤、着色料:クチナシ、豆腐用凝固剤、ショ糖脂肪酸エステル、その他キャリアーオーバー等】		
	(冷)ツナいりやさいサラダ	〇ツナ缶詰、キャベツ、きゅうり、人参、青じそドレッシング【果糖ぶどう糖液糖、醤油、醸造酢(りんご)、発酵調味料、食塩、ほたてエキス(小麦、大豆)、調味料:アミノ酸等、調味梅肉、かつおエキス(さば)、チキンエキス、濃縮レモン果汁、チキンバイヨン(ゼラチン)、香料製剤、香辛料、香辛料抽出物製剤、青じそ】		
22 木	くろパン	小麦粉、加工黒糖、ビート糖、マーガリン(大豆)、イースト、タビオカ澱粉、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	589	25.5
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	ソーセージのスープ	レバー入りウインナー【豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料】、ごぼう、人参、玉葱、さやいんげん、ひよこ豆、小松菜、〇スープストック、白こしょう、食塩		
	チーズオムレツ	チーズオムレツ【鶏卵、ナチュラルチーズ、砂糖、タビオカでん粉、穀物酢、食塩、植物油脂】		
	とりにくとじゃがいものソテー	鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、とうもろこし、にんにく、〇コンソメ、白こしょう、エッグケア【食用植物油脂(大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤:加工でん粉・キサンタンガム、調味料:有機酸等、香辛料抽出物】、食塩、なたね油		
23 金	ごはん	精米、強化米	611	24.1
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	すいぎょうざ	水餃子【小麦粉、ミックス粉、粉末状植物性たん白(小麦)、大豆粉、食塩、豚肉、鶏肉、キャベツ、ねぎ、豚脂、しょうゆ、しょうがペースト、植物油脂(ごま)、みりん、砂糖、清酒、ボーケエキス、香辛料、加工デンプン、トレハロース、炭酸Ca、安定剤:アルギン酸Na・増粘多糖類、ピロリン酸鉄、pH調整剤】、人参、大根、長葱、小松菜、〇中華用スープストック、醤油、白こしょう、食塩、ごま油		
	ししゃものなんばんだれがけ (1・2ねん1ぼん、3ねん～2ぼん)	ししゃもでん粉付【カラフトシヤモ、加工澱粉:馬鈴薯】、なたね白絞油、玉葱、にんにく、生姜、上白糖、醤油、米酢、ごま油		
	パンパンジーいため	鶏肉、人参、キャベツ、大豆もやし、ピーマン、酒、棒々鶏ドレッシング味噌味【食用植物油脂(ごま、大豆)、果糖ぶどう糖液糖、醤油、ごま、醸造酢、発酵調味料、生姜、みそ、食塩、にんにく加工品、コチジャン、ラー油、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタン】、白炒りごま、食塩、なたね油		
26 月	こどもパン	小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	646	24.5
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	ミートピーンズ	大豆、豚肉、〇大豆ミート、玉葱、人参、しめじ、ひよこ豆、さやいんげん、にんにく、ホールトマト缶詰【トマト、トマトビュレ、クエン酸】、〇トマトケチャップ、上白糖、〇コンソメ、白こしょう、食塩、なたね油		
	ハッシュドポテト	ハッシュドポテト【じゃがいも、キャノーラ油、大豆油、コーンフラワー、食塩、ぶどう糖、加工でん粉、ピロリン酸ナトリウム】		
	(冷)シーザーサラダ	キャベツ、きゅうり、玉葱、シーザーサラダドレッシング【食用植物油脂(大豆)、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、卵黄、チーズ、チーズフード、調味料:アミノ酸等、チキンエキス、にんにく加工品、香辛料、増粘剤:キサンタン、たん白加水分解物(豚肉)、甘味料製剤】		
27 火	ごはん	精米、強化米	639	26.8
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	いなかじる	豚肉、人参、大根、生揚げ【丸大豆、食用植物油:菜種油、凝固剤、消泡剤】、里芋、長葱、小松菜、酒、醤油、食塩、〇かつおだし		
	いわしのかぼすみそに	鰯のかぼす味噌煮【いわし、味噌、かぼすソース、砂糖、本みりん、米粉、食塩】		
	こんにやくのいためもの	鶏肉、こんにやく、人参、〇和風だし、みりん、醤油、かつお節、ごま油、なたね油		
28 水	キャロットピラフ	精米、強化米、にんじん、にんじんペースト、コーン、食用植物油脂、鶏肉、赤ピーマン、食塩、チキンエキス、砂糖、酵母エキス、白身魚エキス、白こしょう	619	24.7
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	コンソメスープ	鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、白いんげん豆、小松菜、〇コンソメ、白こしょう、食塩		
	ハンバーグのたまねぎソースがけ	ハンバーグ【鶏肉、たまねぎ、豚脂、豚肉、粒状植物性たん白(大豆)、砂糖、ぶどう糖、食塩、トマトペースト、酵母エキス、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト、加工デンプン、炭酸Ca、セルロース、ピロリン酸第二鉄】、和風たまねぎドレッシング【醤油、食用植物油脂(大豆)、醸造酢、砂糖、乾燥たまねぎ、食塩、香味食用油、調味料:アミノ酸等、増粘剤:キサンタンガム、甘味料:ステビア、香辛料抽出物】		
	コーンのバターソテー	人参、しめじ、とうもろこし、さやいんげん、キャベツ、醤油、白こしょう、〇バター、食塩、なたね油		
29 木	ごはん	精米、強化米	604	22.8
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	トックスープ	トック【米、じゃがいも澱粉、食塩、酒精】、鶏肉、人参、竹の子、椎茸水煮【椎茸、食塩、クエン酸】、青梗菜、あさり水煮【あさり、食塩、クエン酸】、〇中華用スープストック、白こしょう、醤油、食塩、ごま油		
	チヂミ	チヂミ【キャベツ、ミックス粉(小麦、大豆)、にら、植物油脂、天かす(小麦)、いか、かつおだし】		
	ピビンバ	豚肉、人参、玉葱、大豆もやし、白菜キムチ【白菜、玉葱、人参、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、唐辛子、魚醬、食塩、でん粉、にんにく】、小松菜、にんにく、〇豆板醤、酒、上白糖、醤油、食塩、ごま油、なたね油		
30 金	ごはん、ゆかりふりかけ	精米、強化米、ゆかりふりかけ【赤しそ、食塩、梅酢、砂糖、酵母エキス、酸味料】	637	21.0
	ぎゅうにゅう	牛乳		
	つみれじる	〇つみれ、人参、大根、刻み油揚げ【大豆、食用植物油脂、凝固剤、消泡剤】、長葱、小松菜、酒、醤油、食塩、〇いわしだし		
	なすのにくのせフライ	なす肉のせフライ【なす、ごぼう、れんこん、たまねぎ、にんじん、しょうが、鶏肉、粉末状植物性たん白(大豆)、粒状植物性たん白(大豆)、しょうゆ、大豆油、砂糖、食塩、酒、パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、でん粉、加工でん粉、調味料:アミノ酸、増粘多糖類(大豆)、ミョウバン、その他キャリアーオーバー等】、なたね白絞油		
	(冷)かぼちゃのサラダ	かぼちゃ、〇ささみレトルト、きゅうり、玉葱、エッグケア【食用植物油脂(大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤:加工でん粉・キサンタンガム、調味料:有機酸等、香辛料抽出物】		

★注意事項

・〇印は給食物資年間原料表に詳細内容を記載してある食品です。

・献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

・表記がなくても、味の調整のため、食塩、砂糖、なたね油を使用する場合がありますのでご了承ください。

・揚げ油は、ろ過して数回使用しています。

・丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。

・ちりめんじゃこなどの小魚や海藻類には、甲殻類を含む場合があります。

・配合比やコンタミネーション等については記載しておりません。内容について知りたい場合は、鷹野学校給食センター☎048-955-1155)へお問い合わせください。

月平均栄養量

基準栄養量

627

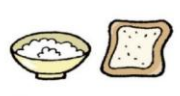
24.1

650

26.8

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物



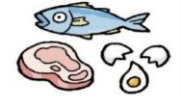
多く含む食品
米、パン、めん、いも、砂糖など

脂質



多く含む食品
油、バター、マヨネーズなど

たんぱく質



多く含む食品
魚、肉、卵、豆・豆製品など

無機質



多く含む食品
牛乳・乳製品、小魚、海藻など

ビタミン



多く含む食品
野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる

体をつくる

体の調子をととのえる